

## **Lo que hacemos HACE UNA DIFERENCIA**

### **HOJA DE DATOS**

#### **Los voluntarios mayores señalan el camino**

Gracias a los adelantos en la medicina, la salud pública y la tecnología, es más común que la gente viva mucho más tiempo — incluso más allá de los 90 años. En el año 2000, 46 millones de americanos tenían 60 años de edad o más. Los adultos mayores representan un recurso muy valioso cuyos números crecen.

La experiencia vale mucho, y los adultos mayores tienen toda una vida de conocimientos y habilidades para compartir. Los americanos mayores, sobre todo los jubilados, están en excelentes condiciones para ofrecerse de voluntarios. El voluntariado proporciona una oportunidad para aportar a la sociedad y seguir estimulándose social e intelectualmente. Y los adultos mayores—con la abundancia de experiencias de la vida que ellos han adquirido — constituyen algunos de los voluntarios de América más valorados.

#### **¿Cuántos americanos mayores se ofrecen como voluntarios?**

La investigación revela que los americanos mayores están involucrados en sus comunidades:

Según una encuesta patrocinada por Independent Sector, en 1998, un total de 26.4 millones de voluntarios mayores (55 años de edad o mayores) aportó aproximadamente 5.6 mil millones de horas de su tiempo, por un valor de \$77.2 mil millones.

Una encuesta realizada en 2002 por Peter D. Hart Research Associates encontró que el 56 por ciento de los encuestados, cuyas edades iban de 50 a 75 años, dijeron que el servicio a la comunidad era o sería una parte importante de su jubilación. La encuesta encontró también que más de la mitad (57 por ciento) de los encuestados habían hecho trabajo de voluntariado en los pasados tres años y que el 25 por ciento dedicaba por lo menos cinco horas a la semana al trabajo en la comunidad.

#### **¿Qué beneficios de salud se obtienen con el voluntariado?**

Sin embargo, cada vez más, los estudios indican que hay verdaderos motivos de salud para que las personas mayores se ofrezcan de voluntarios. Las pruebas derivadas de la investigación muestran que, para los adultos mayores en particular, trabajar de voluntarios ofrece verdaderos beneficios personales, físicos y emocionales.

Aunque los investigadores concuerdan en que se necesita una mayor investigación, todos están de acuerdo también en que el voluntariado mejora en su integridad la calidad de la vida para las personas mayores porque les da significado y razón de ser a sus vidas. Ofrece también los siguientes beneficios específicos:

**Los voluntarios son más saludables** – los estudios muestran que las personas mayores que trabajan de voluntarios tienen menos problemas médicos que la población de personas mayores en general.

**El voluntariado aumenta la salud y la agilidad física de la persona** – las actividades de voluntariado ayudan a las personas mayores a seguir siendo físicamente activas. Los adultos mayores que se dedican a una actividad física con regularidad, sea moderada o intensa, tienen incidencias más bajas de enfermedades del corazón y diabetes y corren un riesgo menor de otras enfermedades cardiovasculares.

**El voluntariado aumenta el bienestar cognoscitivo y mental de la persona** – esto tiene que ver con la teoría de la habilidad cognoscitiva de “utilízelo o piérdalo”. El voluntariado ayuda a que se el cerebro siga activo, lo que ayuda a proteger la memoria, a medida que la gente envejece.

### **Oportunidades de voluntariado**

Los voluntarios mayores están teniendo un impacto en prácticamente todo aspecto de la sociedad americana, incluidos la salud, la educación, los servicios sociales, los jóvenes, la cultura, las artes y el medio ambiente. Las siguientes son algunas de las maneras en las que los americanos mayores pueden involucrarse:

#### ***USA Freedom Corps (Cuerpo de Libertad de los EE.UU.)***

El presidente George W. Bush ha hecho un llamado a todos los americanos para que se involucren en el fortalecimiento de las comunidades de América y compartan la compasión de América alrededor del mundo. El presidente creó el USA Freedom Corps para ayudar a todos los americanos a que respondan a su llamado. La Red del USA Freedom Corps se ha construido de tal forma que los individuos puedan encontrar oportunidades de servicio acordes con sus intereses y talentos en sus ciudades natales, en todo el país o alrededor del mundo. Para averiguar más, vaya al sitio Web del US Freedom Corps en [www.freedomcorps.gov](http://www.freedomcorps.gov).

#### ***Programas de la Ley de Americanos Mayores***

Cada año aproximadamente de siete a nueve millones de personas mayores utilizan los servicios de la Ley de Americanos Mayores (Older Americans Act – OAA), la provisión de los cuales depende en gran medida de los esfuerzos de medio millón de voluntarios. Estos voluntarios trabajan a través de una red nacional de organizaciones federales, estatales y locales que brindan oportunidades y servicios a personas mayores activas, así como también a las personas mayores que necesitan ayuda.

Los ejemplos de actividades de voluntariado incluyen ayudar en sitios en que se sirven comidas en grupo y la entrega de comidas a domicilio a personas cuyos impedimentos no les permiten salir de la casa; acompañar a personas mayores frágiles a servicios de atención de la salud, diligencias de compras y otros servicios necesarios; asesorar a

personas mayores sobre una variedad de temas, incluidos la promoción de la salud, la nutrición y problemas legales y financieros; y ayudar en programas de centros para personas mayores y cuidado durante el día y otros programas en grupo para personas mayores.

Se recomienda que cualquier persona que esté interesada en ofrecerse de voluntario en los programas de la Ley de Americanos se ponga en contacto con su Agencia de Envejecimiento del Área. Para localizar una Agencia de Envejecimiento de Área cerca de usted, póngase en contacto con el Localizador de Cuidado de Personas Mayores al 1-800-677-1116 o visite [www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov).

### ***Programas apoyados por la Administración de Envejecimiento de los Estados Unidos***

#### **Senior Medicare Patrol (Patrulla de Medicare para Personas Mayores)**

Los proyectos de la Senior Medicare Patrol les enseñan a voluntarios profesionales jubilados, tales como médicos, enfermeras, contadores, investigadores, personal del orden público, abogados y profesores, cómo ayudar a los beneficiarios de Medicare y Medicaid a que sean mejores consumidores de atención de la salud, identificando y previniendo errores de facturación y fraude potencial. Para averiguar más acerca de los voluntarios de la Senior Medicare Patrol, visite [www.aoa.gov/smp](http://www.aoa.gov/smp).

#### **Family Friends (Amigos de la Familia)**

Los voluntarios de Family Friends son hombres y mujeres mayores de 55 años de edad que están interesados en trabajar con niños que tienen necesidades especiales. Los voluntarios actúan de defensores de niños que necesitan a alguien que los ayude y les dé cariño. Los voluntarios de Family Friends son reclutados de toda la comunidad. Los voluntarios reciben capacitación extensa. Para mayor información, visite [www.family-friends.org](http://www.family-friends.org).

#### **Experience Corps (Cuerpo de Experiencia)**

El Experience Corps coloca a una masa crítica de voluntarios adultos mayores en escuelas y organizaciones que se concentran en los jóvenes en sus comunidades. Iniciado en 1995 como un proyecto piloto en cinco ciudades, el Experience Corps opera actualmente en 14 ciudades alrededor del país. Entre los muchos papeles que juegan, los adultos mayores trabajan individualmente con niños jóvenes, crean programas antes y después del horario escolar y actúan de defensores de los niños y sus necesidades en la comunidad en conjunto. Para mayor información, visite [www.experiencecorps.org](http://www.experiencecorps.org).

#### ***Senior Corps (Cuerpo de Personas Mayores)***

El Senior Corps es una red de programas que utilizan la experiencia, las habilidades y los talentos de los ciudadanos mayores para hacerle frente los a desafíos de la comunidad. A través de sus tres programas– Foster Grandparents (Abuelos Adoptivos), Senior

Companions (Compañeros Mayores) y RSVP (anteriormente Retired and Senior Volunteer Programs [Programas para Voluntarios Jubilados y Mayores) – más de medio millón de americanos de 55 años de edad y mayores ayudan a organizaciones sin fines de lucro, agencias públicas y organizaciones basadas en la fe locales para cumplir sus misiones. El Senior Corps es administrado por la Corporation for National and Community Service (Corporación para el Servicio Nacional y Comunitario).

Foster Grandparents ofrece apoyo a los niños con necesidades especiales. Senior Companions proporciona asistencia para ayudar a otros individuos mayores a vivir independientemente y los voluntarios de RSVP proporcionan una variedad de servicios, desde dictar clases de computadora para la educación de adultos hasta ayudar a las agencias del orden público locales.

El Senior Corps es también parte de un esfuerzo nacional para promover a las personas mayores como un recurso a todas las agencias sin fines de lucro, basadas en la fe y públicas, y ha desarrollado un sistema de reclutamiento en línea para ayudar a estas agencias a reclutar a voluntarios mayores.

Para mayor información acerca del programa Senior Corps, llame al 1-800-424-8867 o visite [www.seniorcorps.org](http://www.seniorcorps.org) para averiguar oportunidades de voluntariado locales en su comunidad.

### ***Voluntariado en su comunidad***

No sólo hay muchas oportunidades de voluntariado en las que las personas mayores pueden participar a través de los programas federales y las agencias y organizaciones a nivel de la comunidad; sino que aceptan gustosamente los talentos de las personas mayores. Muchas comunidades tienen centros de voluntarios que ofrecen información acerca de los tipos de oportunidades de voluntariado que se encuentran disponibles y las agencias y organizaciones que buscan la asistencia de voluntarios. Para localizar el Centro de Voluntarios en su comunidad, llame a 1-800-VOLUNTEER o visite [www.pointsoflight.org](http://www.pointsoflight.org).

*Esta hoja de datos se preparó en colaboración con la Corporation for National and Community Service.*

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración de Envejecimiento (AoA), trabaja con una red nacional de organizaciones y proveedores de servicios para poner servicios y recursos de apoyo a disposición de las personas mayores y sus proveedores de cuidado. Para mayor información acerca de la AoA, por favor, pónganse en contacto con: **Department of Health and Human Services, Administration on Aging**, Washington, DC 20201, al teléfono 202-619-0724, dirección de correo electrónico [aoainfo@aoa.gov](mailto:aoainfo@aoa.gov), sitio Web: [www.aoa.gov](http://www.aoa.gov).